

Control del dolor mamario y la mastitis

¿Qué es la congestión postparto?

La **congestión postparto** es cuando ambos pechos se hinchan (se congestionan) y se vuelven sensibles. Lo más frecuente es que ocurra entre 3 y 5 días después del parto (posparto), o más tarde, si le han practicado una cesárea, pero puede ocurrir en cualquier momento en que esté produciendo leche. El aumento de la leche puede causar hinchazón en el tejido que rodea los conductos lácteos. Este estrechamiento solía denominarse “conductos obstruidos”, pero ahora sabemos que en realidad los conductos no están obstruidos. La congestión posparto suele tratarse igual que la mastitis.

¿Qué es la mastitis?

La mastitis se denomina ahora **espectro de la mastitis**. Esto se debe a que no siempre es una infección y presenta muchos síntomas. Suele comenzar como una congestión (inflamación) posparto en el tejido mamario de un lado del pecho. Aunque es frecuente poco después del parto, puede ocurrir en cualquier momento. La hinchazón adicional ejerce presión sobre los conductos, reduciendo el flujo.

¿Cuáles son los síntomas de la mastitis?

Los síntomas del espectro de la mastitis pueden incluir síntomas similares a los de la gripe (como escalofríos, dolores corporales, fatiga, dolor de cabeza y fiebre superior a 100.4 ° F o 38 ° C) y un dolor punzante en un pecho. Además, una zona del pecho puede enrojecerse y doler al tacto, o la piel puede parecer tirante y brillante. Muchos síntomas desaparecerán con una atención temprana y adecuada. Esta inflamación es sólo hinchazón, no una infección.

¿Cómo tratar la mastitis?

Es importante recordar que la inflamación es sólo hinchazón, no una infección. Con los cuidados adecuados, la mastitis inflamatoria no tiene por qué convertirse en una infección que requiera antibióticos. Recuerde también que el tejido mamario está lleno de glándulas y normalmente presenta bultos. Los pechos tienen forma de ala: la redondez del pecho llega a un punto en la axila.



Es normal sudar y tener sofocos que parecen fiebre. La mayoría de los síntomas desaparecerán con una atención temprana y adecuada. Los tratamientos caseros incluyen:

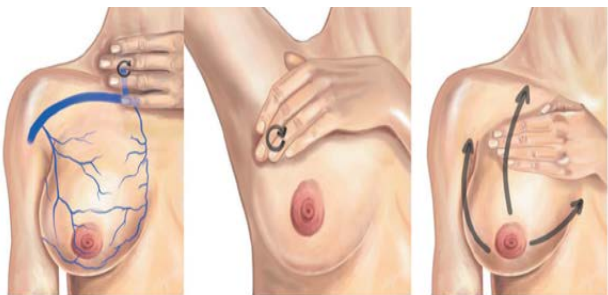
- **Siga alimentando a su bebé cada 2 o 3 horas.** Intente reducir el estrés, aumentar el tiempo de descanso y comer alimentos sanos.
- **Extraiga manualmente o bombee según sea necesario, pero no en exceso.** Extraiga sólo la cantidad que su bebé pueda comer. No es necesario extraerse leche después de cada toma para vaciar los pechos. Esto puede empeorar la inflamación y la hinchazón.
- **Utilice un sujetador adecuado y que le proporcione soporte.** Si tiene aros de alambre, éstos no deben ejercer presión sobre el tejido glandular. El soporte también evita los dolores de espalda y cuello.
- **Evite los baños salinos, el aceite de ricino, los cepillos de dientes eléctricos u otros dispositivos comerciales.** Estos pueden causar daños en los tejidos y más hinchazón. La manipulación delicada es el mejor tratamiento.
- A menos que su bebé esté en la NICU (Unidad de cuidados neonatales intensivos), **utilice una esterilización mínima de las piezas del sacaleches y de artículos domésticos como los juguetes para bebés.** Las piezas del kit de bombeo y los juguetes para bebés deben limpiarse adecuadamente con agua y jabón. Esterilizar con demasiada frecuencia puede alterar el equilibrio de las bacterias buenas.
- **Evite limpiar en exceso sus pezones.** Una limpieza excesiva puede causar daños y dolor en el pezón. No se trata de una infección y no se transmite al bebé.

- **Evite los masajes profundos.** Las compresiones suaves mientras se utiliza un sacaleches proporcionan un efecto similar a la extracción manual y son seguras siempre que sean suaves. Esto se llama “bombeo manual”. Cuando realice el bombeo con las manos, masajee hacia delante desde la axila hacia el pezón. Esto es diferente del drenaje linfático, que se muestra a continuación.

Drenaje linfático

El drenaje linfático puede ayudar a reducir la hinchazón trasladando el líquido sobrante a los ganglios linfáticos de la axila (véase la ilustración siguiente). Puede hacerse una vez cada hora o con más frecuencia según sea necesario.

- 1 Eleve el pecho levantándolo o tumbándose boca arriba. Ponga una mano debajo del pecho. Utilice la otra mano para masajear y hacer suaves barridos.
- 2 Realice movimientos suaves y circulares: 10 pequeños círculos justo debajo de la clavícula y 10 pequeños círculos en la axila.
- 3 Con un toque suave y ligero, masajee desde el pezón hacia la clavícula y hasta la axila (una presión suave es lo mismo que acariciar a un perro o un gato). Levantar la piel permite que drene el líquido sobrante.



- **Utilice el medicamento de venta libre** para ayudar a reducir la hinchazón y aliviar el dolor. Entre ellos se incluyen el ibuprofeno (Advil, Motrin, otros) o el paracetamol (Tylenol, otros). También puede utilizar lecitina de soja o de girasol para disminuir la “pegajosidad” de las grasas de la leche materna. Asegúrese de preguntar a su médico qué cantidad debe tomar.
- **Evite el uso de calor.** Esto incluye compresas calientes, paños calientes o húmedos, duchas calientes u otros tratamientos. El calor aumentará la inflamación y el dolor.
- **Trate las manchas de leche con cuidado.** Una ampolla es una inflamación del conducto galactóforo del pezón. Puede parecer un grano. **No lo pellizque.** Esto provoca traumatismos o daños en el pezón. Pruebe la lecitina de soja o de girasol. Puede ayudar a reducir la “pegajosidad” de las grasas de la leche.

¡Piense en el método RICE!

Para ayudar a reducir las molestias y el dolor:

- Descanse lo suficiente para que su cuerpo se **RECUPERE (RECOVER)**.
- Utilice **HIELO (HIELO)** o compresas frías cada 15 minutos aproximadamente, según sea necesario. El frío ayuda a reducir la hinchazón y el dolor. Asegúrese de colocar una toalla entre el hielo y su piel.
- Utilice suaves **COMPRESIONES (COMPRESSIONS)**, como en el “bombeo con las manos” o drenaje linfático.
- **ELEVE (ELEVATE)** el pecho levantándolo y apoyándolo o tumbándose boca arriba.

Si estos remedios no le ayudan, considere lo siguiente:

- **Pruebe con una crema con esteroides** (como triamcinolona al 0.1%) en el pezón. Este tratamiento del pezón es mejor que utilizar una pomada para pezones de prescripción médica (como la pomada para pezones Newman's). La crema con corticoides puede utilizarse sin problemas durante la lactancia y puede limpiarse con un pañuelo o una toalla antes de dar el pecho al bebé. No utilice crema con corticoides o pomada para pezones recetada durante más de 1 semana seguida. Pregunte a su médico qué cantidad debe utilizar.
- **Trate la hiperlactación (exceso de leche).** Trabaje con un especialista en lactancia para reducir la producción de leche de forma lenta y segura. Un exceso de leche es más probable que cause síntomas de mastitis.
- **Utilice ultrasonidos terapéuticos (TUS, por sus siglas en inglés)** para ayudar a reducir la inflamación y la hinchazón. Lo realiza un médico o un técnico y puede hacerse a diario. Pregunte a su profesional de atención médica si esta es una opción para usted.
- **Considere la posibilidad de tomar probióticos.** Los probióticos ayudan a restablecer el equilibrio saludable de las bacterias en los conductos lácteos. Esto es especialmente importante si está tomando un antibiótico. Elija un probiótico que incluya *L. fermentum* o *L. salivarius*.
- **Esté atento a los cambios de humor.** Si tiene antecedentes de ansiedad y depresión, es posible que presente tasas más elevadas de síntomas de mastitis. Hable con su profesional de atención médica para obtener la ayuda que necesita.

